



1-800-QUIT NOW

Línea de Ayuda Gratis Para Dejar de Fumar en Indiana

NÚMERO GRATIS **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669)

Llame siete días a la semana: 8:00am–12:00am EST

Para más información acerca de los servicios  
y recursos de la línea gratis de ayuda para dejar  
de fumar por favor visite:

[www.indianaquitline.net](http://www.indianaquitline.net)

**Nunca ha Habido un Mejor Momento Para Dejar de Fumar**

La Línea de Ayuda Para Dejar de Fumar  
en Indiana es *Gratis* y *Fácil*

**Nota:** Para otros idiomas, hay traducción  
disponible a través de los Servicios de Intérprete.



1-800-QUIT NOW

Línea de Ayuda Gratis Para Dejar de Fumar en Indiana

*Amando  
a su Bebé*

*Dejar de fumar antes o  
durante el embarazo  
es un paso importante  
hacia su maternidad*





## En Indiana La Línea de Ayuda Gratis Para Dejar de Fumar Puede Ayudarla

Fumar durante el embarazo, puede afectar a su bebé aún antes de nacer. El simple hecho de estar entre personas que fuman puede exponer a usted y su bebé a químicos dañinos que pueden impactar sus vidas. No importa cuanto tiempo tenga de embarazo, usted y su bebé estarán más saludables si deja de fumar ahora.

La Línea de Ayuda Gratis Para Dejar de Fumar en Indiana le ofrece:

- Más servicios a mujeres embarazadas durante y después del embarazo, a través de consejería personalizada con profesionales especializados
- Acceso a un profesional especializado las 24 horas del día
- Información gratis para dejar de fumar
- Referencia a programas locales para dejar de fumar y servicios en su comunidad

Dejar de fumar es difícil y probablemente ya lo ha intentado dos, tres, o inclusive más veces.

¡No se rinda! Cada intento para dejar de fumar le acercará más a lograr su éxito.

## Los Servicios de la Línea de Ayuda Para Dejar de Fumar Para las Mujeres Embarazadas

Cuando usted llama a la Línea Gratis de Ayuda Para Dejar de Fumar en Indiana, un consejero entrenado estará listo para ayudarla y preparar un plan, especialmente para usted. Los consejeros especializados han ayudado a cientos de personas a dejar de fumar, ellos entienden los retos que implica el éxito para dejar de fumar.

Las fumadoras embarazadas que han dejado de fumar, tienen un alto riesgo de que empiecen a fumar nuevamente después que haya nacido el bebé. Su consejero entrenado la llamará después que haya tenido su bebé para ayudarla a que siga libre del uso del tabaco.

Su consejero entrenado estará allí para ayudarla durante esos momentos difíciles, si tuviera la tentación de fumar. Puede llamar a la línea de ayuda para dejar de fumar en cualquier momento, inclusive si es sólo para reforzar su propósito.

## Los Beneficios de Estar Libre de Tabaco

- Su bebé tiene más oxígeno lo que promueve un crecimiento saludable.
- Los pulmones de su bebé funcionan mejor
- Disminuye el riesgo de que su bebé nazca antes de tiempo.
- Aumentarán las posibilidades de que tenga un bebé sano
- Disminuye el riesgo de que su bebé tenga problemas de salud (tos, resfriados, infecciones de oído y asma).
- Disminuyen las posibilidades de que su bebé muera De Síndrome de Muerte Súbita de Cuna.
- Usted tendrá más energía y respirará mejor
- Ahorrará dinero y podrá comprar más cosas para usted y su bebé



**Es FÁCIL, es CONFIDENCIAL y lo mejor de Todo es GRATIS.**